

働きたいアナタの**就活**を全力でサポートする

宮崎本部の支援プログラム

[2023年4月～2023年9月版]



スケジュールをcheck



個別相談

就労相談／こころの相談

キャリアコンサルタントや臨床心理士等が一人一人に寄り添いながら就職に向けたサポートを行います。
オンライン（zoom）でも相談できます。
予約状況はホームページで確認できます。

こころの相談は相談回数に限りがあります。



家族相談

未就労の状態にある方のご家族の相談にも応じています。
利用登録がなくても相談できます。
ホームページのご家族用申込フォームまたはお電話よりお申込みください。

出張相談

定期的に実施しています。
ご予約はハローワーク窓口またはサポステまで♪

- ハローワーク宮崎
- ハローワークプラザ宮崎
- ハローワーク高鍋

パソコンセミナー

* サポステ所有のパソコンをご利用いただけます

はじめてのPC パソコン応用講座

基本的な操作から「Word」「Excel」など、働くうえで必要となる応用までのスキルを学びます。

S+OLCはGSI（日本マイクロソフトの社会貢献事業）が提供するeラーニングの学習コンテンツです。

サポステに來所して自分のペースでパソコンを学習します。

マイペースパソコン
eラーニングサイト**S+OLC（ソルク）**を利用します。

タイピング講座
インターネットのタイピング練習サイトを利用します。

自分理解

一般職業適性検査（GATB）

筆記と器具による検査でどのような職業に適性・能力があるのかを知ることができます。

職業適性診断システム（キャリアインサイト）

パソコンのできる検査でどのような職業に適性・興味があるのかを知ることができます。

しごと理解・体験

朝活（予約不要♪）

ホットな求人情報を共有します。

午後活（予約不要♪）

氷河期世代向けのホットな求人情報を共有します。

企業説明会

企業の方をお招きして企業案内や職業人講話をしていただけます。

企業見学会

説明を受けた企業を見学します。

ジョブトレ

サポステ内や関係機関で、実際にお仕事を体験します。

職場体験

希望する企業で、実際にお仕事を体験します。
体験後の就労を目指します。

オリジナルセミナー

コミュカ

働く上で役立つコミュニケーションの方法を学ぶセミナーです。

ビジガ

知っておくと安心！面接の練習から職場でのビジネスマナーを学ぶセミナーです。

ボイトレ（ボイストレーニング）

～いきいき話し上手になるために～

話し方教室。人前で話すための心の持ち方、話し方、発声法を、フリーアナウンサーで国家資格キャリアコンサルタントとしても活躍の横山 由美さんから学びます。

ココロの声

自分の感情に耳を傾ける心理系セミナーです。
2回で1つの感情を学びます。

ココロのストレッチ

ストレスに負けないココロを作るための心理系セミナーです。

楽トレ

みんなで体を動かして、就労に向けた体力づくりをする運動系セミナーです。

WORK FIT

リクルートが提供する就労支援プログラムです。
グループワークで、自分の良さ自分らしい「働く」を見つけます。

その他



ミーティング

1ヶ月の活動の振り返りを行います。

フリースペース

パソコンとプリンターをご利用いただけます。



プログラムを受講するにはご予約が必要となります。
登録を検討されている方は、初回のみセミナーのため受講ができます。初回面談（インテーク）にてお気軽にご相談ください。なお、2回目以降の受講には登録が必要となります。

働きたいアナタのための就職サポート窓口

みやざき若者サポートステーション サポステ・プラス

宮崎本部 0985-25-4345 宮崎市老松1丁目4-21 Kビル2F

みやざきサポステは働くことに踏みだしたい**15歳から49歳まで**の方の職業的自立を目的とし、厚生労働省が県との協働により設置した支援機関です。

利用無料

ホームページ



公式LINE

